

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue.463 2011.2.25[ fri]

発行元/株式会社青いほすとHD  
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内  
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

## 春の歓送迎会はゆったり温泉付きプランで! KKR はこだて

源泉100%の温泉と落ち着いた雰囲気が必要なご湯の川温泉『KKR はこだて』で、春の歓送迎会プランはいかが? 源泉かけ流しで体の温まる温泉と心づくしの料理を堪能しましょう。

「春の歓送迎会プラン」は「和食コース」「和中華コース」「中華コース」の3コースで、それぞれ3500円、4500円、5500円とあります。15人以上での申し込みに関し1人が無料になり、さらに全員に日帰り入浴券をプレゼントのうれしい特典が付きます。



また、大好評の「24時間ステイプラン」が、4月25日まで延長になりました。3食付きで午前11時～翌日午前11時で、料金は1人6500円、プラス1500円で夕食を個室でいただくプランもあります。入湯税1人150円、休前日はプラス1000円、1日5組限定です。今だけのお得なプランで、湯の川温泉を満喫しませんか。

さらに、女性に人気の「お昼の会食+温泉プラン」は2000円と2500円の2つプランがあり、個室でゆっくりくつろげて温泉も楽しめる」と評判です。午前11時～午後3時。

最近の1番人気の「0泊2食プラン」は、温泉+昼食+夕食(個室)と、最大9時間をゆっくり過ごしてお1人5000円とリーズナブルな料金人気です。このプランは家を空けられない人にも温泉旅行気分を楽しめる」と好評です。

なお、全プランは2人より受付、「和中華コース」「中華コース」は4人から受け付。前日までの予約が必要です。KKRはこだて ●湯川町2-8-14 ☎57-8484



## 人気のプランが見逃せない!!

湯元 啄木亭

【日帰りプラン】ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～

旅行に行った気分でリフレッシュできるのは、『湯元 啄木亭』の「ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～」。

温泉・昼食・夕食バイキング・個室付きで、「お手頃プラン」(大人3900円、3歳～小学生2000円)は「幕の内お弁当」、「堪能プラン」(大人4900円、3歳～小学生2500円)は「釜飯会席」と、昼食を選ぶ点も好評。チェックインの正午からチェックアウトの午後8時までゆったりんびり贅沢な時間を過ごせる上、日曜日にも利用できるので、小さな子供がいる家族や女性同士の集まりにもオススメです(毎週土曜日のほか休前日は利用不可)。



この冬は『湯元 啄木亭』の“温泉と食事をたっぷり楽しむとっておきの日帰り旅”にキマリですね。なお、満室の場合もありますのでご予約はお早めどうぞ。

【宿泊プラン】啄木亭deホットプラン



もっとゆっくりのんびり過ごしたいあなたには『湯元 啄木亭』の宿泊プラン、「啄木亭deホットプラン」がオススメです。この時期は、卒業・入学のお祝いや少人数の歓送迎会などにも最適。夕食と朝食はバイキングなので、リーズナブルな点も魅力のひとつ。料金は大人1人6500円～で、2～5人で利用できます。もちろん夜は、大人も子供も楽しめる「ピング大会」で今年の運試し。豪華賞品に、期待したいですね。さらに、プラス2100円で夕食を部屋食にすることも可能。なお、人気のプランですので、ご予約およびお問い合わせはお早めどうぞ。

湯元 啄木亭

●湯川町1-18-15 ☎59-5355



写真はイメージです

# 温泉プラン特集

湯煙、くつろぎ、旬の味覚...  
贅沢気分温泉三昧。  
道南、おすすめ

寒い時期には温泉が1番ですね。たまには気のあつた仲間やご家族などで、ゆったりと温泉に入って、美味しい物を食べたり、楽しく歓談するなど、楽しくて心も体も休まる日を過ごしてみたい方がいませんか?  
今回は、この時期おすすめのホテルや温泉施設のプランを掲載してみました。リーズナブルなプランでたっぷり温泉や食事を満喫できるプランがそろっていますので、ぜひこの機会にご利用下さい。

## 青いぼすと宿泊プランとお部屋食プランがお得!

湯元 入川



『湯元 入川』のオススメは、お得な「青いぼすと宿泊プラン」(6450円)と「お部屋食プラン」(8550円)。どちらも1泊2食付き2人〜で、厳選された旬の食材を活かした料理を味わうことができます。ゆったりとくつろげる温泉は、男湯は五稜郭、女湯は月の形をイメージした露天風呂も魅力のひとつ。そのほか、夜の宴会や会食のプランは3500円〜、お昼の定食プランは2040円〜3300円(利用時間は午前11時30分〜午後3時30分)で、どのプランも温泉を思う

●湯川3-9-7 ☎59-2201

存分満喫できます。予算など相談に応じておりますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。なお、人気のプランですので、ご予約はお早めどうぞ。日帰り入浴は大人600円、子供300円(午後1時〜午後8時)。無休。駐車場有。



## くつろぎの空間で優雅なひと時を満喫...

竹葉新葉亭



時間帯は正午〜午後4時まで(入浴は午後2時〜)。「萬葉の湯」「竹林の湯」の趣の違う2つの温泉は、日替わりで男女が入れ替わります。いずれのプランも前日までの予約制。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

●湯川2-6-22 ☎57-5171

老舗旅館「竹葉新葉亭」の雰囲気を楽しみ温泉とランチのプランがおすすめです。数寄屋造りの優雅な建物や、地場産の新鮮な素材を活かした美しい料理を堪能できるお昼のプランで小さな旅気分を満喫しませんか?

目に美しく季節を味わう「竹葉弁当プラン」(3150円)と、本格的な懐石料理が味わえる「ミニ懐石プラン」(5250円)の2つがあり、どちらも露天風呂のある温泉と一緒に楽しめます。利用できる時間



## 420円で岩盤浴付き! お得+笑いがセットの温泉へ 丘の上温泉 富士



と床敷用バスタオル、枕用バスタオルを持参してもOK。のんびり過ごしたいなら「入浴+岩盤浴+食事+飲み物セット」(980円)もオススメ。広々とした浴室やミストサウナ、露天風呂も最高です! 営業時間は午前9時〜午後10時。無休。駐車場有。

●高松町575-7 ☎36-5300

新聞やテレビなどでも話題の名物支配人・田原重子さんといえば『丘の上温泉 富士』。サービス精神旺盛の田原さんは「笑うことは体にもいいですから」と、様々なコスチュームで利用者を出迎えています(仮装は毎週土、日曜日と祝日)。いつも元気いっぱい

の田原さんとの会話を楽しみに足を運ぶ人も少なくありません。もちろん、入浴料420円だけで岩盤浴も利用できる点も好評。「岩盤浴貸し出しセット」

(500円)もあります。が、厚手の長袖上下



## 冬季限定メニューがおすすめ

天然温泉 ゆうひの館



●七飯町本町4-6-1 ☎64-1126

個室利用と送迎バスが無料の温泉入浴・食事付きセットプラン(2700円〜、5人以上、要予約)が好評の『ゆうひの館』。メニューはオードブルが付いた松花堂弁当(1ドリンク付き)で、鍋や刺し身をプラスすることもできます。鍋を追加するなら、波の形の超幅広めん「ひぼがはつと」をぜひどうぞ。もちもちした食感が特徴の岩手県産の郷土料理で、館内のレストランでも味わえます。セットプランは飲み放題付きのコースも有。

漬物やお菓子など岩手、秋田の名産品がそろった販売コーナーも人気。入浴のみの料金は大人400円、小人150円。

営業時間は午前10時〜午後10時(レストランは午前11時30分〜午後2時、午後5時30分〜午後8時30分)。年中無休。



## 温泉を保健に有効に利用しましょう

- 温泉は、その昔、病気の治療や療養に大変利用されて居りました
- 今は保健と美容に、心の癒しとして愛用されて居ります
- 打たせにジャグジー サウナに水風呂 露天風呂に檜風呂 御影石の大浴場 《肩こりや、腰痛等、体に合わせてご利用下さい》
- 食堂 ソフトクリームにそばやラーメン 天井に肉井など
- 昼食付休けい室もご利用ください
- 広々明るい清潔なかけ流しの温泉 いい湯だね



昭和温泉  
TEL 42-4126



山の手温泉  
TEL 53-4126



音楽  
ドラゴン  
ゲート

白井和也店長  
玉光堂五稜郭店  
●本町17-2  
☎32-8525



金のためじゃない! と言いたいけど...

いつまで続くかわからないこの不景気のため倒産していく会社が後を絶ちませんが、音楽の世界にももちろん影響はあり、バンド解散まで不景気の影響かと一部で騒がれていますが、それがもし本当だとしたらお金を稼げないからバンドを辞めた!なんて、あまりにも夢がない話しすぎるじゃないですか...

確かに、現実問題として音楽だけで食べていくのは並大抵のことではなく、バイトをしながら音楽活動をしている方々はたくさんいます。でもそれでも音楽を続けたいという強い気持ち、創作意欲、たくさんの人に伝えたいものがあるからこそ(あと単純に楽しさ)だと思うんですがね。

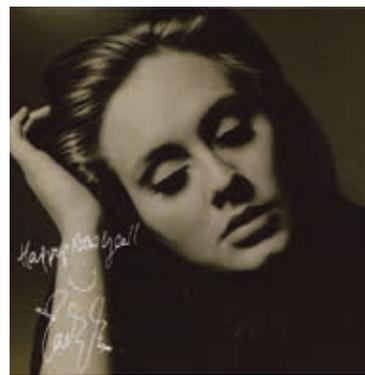
音楽の仕事は商売なのに商売じゃないような、芸術のようで芸術じゃないような不思議な世界です。

今月のオススメ1枚目は、ブルーノ・マーズ「ドゥーワップス&フリーガンズ」。音楽家族に囲まれて育ったハワイ出身の25歳。B.O.Bやフロー・ライダーのプロデュースで一躍有名になったシンガーソングライターデビューアルバム。今年のグラミー賞では、新人として最多の7部門でノミネート。レゲエ、R&Bなどの多才ぶりを発揮しています。



ブルーノ・マーズ「ドゥーワップス&フリーガンズ」(1780円)

もう1枚はアデル「21」。約3年振りのセカンドアルバムとなる本作。デビューアルバム「19」は、全世界で200万枚の大ヒット。その年のグラミー最優秀新人賞ほか2部門を受賞。ブルージーに、時にしっとり魅力あるボーカルを聴かせてくれます。全世界待望の天才女性シンガーの新作です。ちなみに、21歳です。



アデル「21」(2490円)

パワーライトフェイシャルに本紙読者限定サービス!

ビューティトリートメントサロンローズ

「パワーライトフェイシャルって、本当にそんなにいいの?」と思ってるあなた! 悩んでいる間にも、肌の老化はどんどん進んでいきます。鏡を見て「シミが濃くなった」「シワが目立ってきた」「タルミが気になる」と溜息をついているなら、まずは「ビューティトリートメントサロンローズ」の「パワーライトフェイシャル」を試してみてくださいませ...

パワーライトフェイシャル

使用前

「パワーライト」の光の威力は、シミ、シワ、タルミ、ニキビあと、毛穴の開き、赤ら顔など、肌のあらゆる悩みに確実な結果を出しています。松田聖子さんや叶恭子さんなど多くの芸能人やセラピが愛用する世界的トップクラスのケア「パワーライトフェイシャル」を



使用后

イトフェイシャル」の初回お試し「50発」(7875円)、「100発」(15750円)に、いまなら本紙読者限定で「まつげカール」(通常2100円)をサービス(3月20日まで)。この機会を、ぜひお見逃しなく! なお、予約の際「青ば見た」をお忘れな

営業時間は午前10時~午後8時(受付は午後6時半まで)。毎週月曜日定休。駐車場有。  
●戸倉町512  
「フリーダイヤル」  
0120916722



公的年金で老後を賄う予定なら、少なからず不安を抱えてはいませんか? 将来の見通しが立てにくいこの時代に、万が病気で働けなくなることも...。自分と家族の未来のために、貯金感覚で保険を利用してみたいかですか。特定の保険会社に片寄せず、

自分も含めた「保障」や「保険料」を一緒に考えられる「ライフサロン函館五稜郭店」は、スタッフが全員女性。例えば、あなたの「ねんきん定期便」で、老後のおおよその受取額を正確に算出することができたり、現在加入している保険の内容を診断したりと「想いをカタチに」したいあなたにピッタリ。もちろん、相談は時間や内容に関係なくすべて無料で、無理なセールスは一切ありません。



気になる骨盤の歪みに効く「講座」! カイロプラクティック・フィノス

足の長さがそろってビックリ! 肩がこんなに軽くなった! しかも誰にでも簡単にできる効果的なテクニックです。「日本カイロプラクティック連合会」優秀会員で、米国外カイロプラクティック医師会会員でも

ある横山聡先生が、誰でも簡単にできるカイロプラクティックの技術を教える「1日技術取得講座」を開きます。日時は3月6日(日)、4月29日(日) 午前10時~午後5時、場所は亀田本町会館。受講費は15000円(テキスト込)です。復習費は3回まで無料で開催します。女性や高齢者などごな



たでも安心して参加できます。健康を保つためには免疫・内分泌・神経のバランスを保つことが大切です。これがくずれると人は自然治癒力が低下し病気になるやすくなります。カイロプラクティックは脊髄神経・末梢神経の働きを正常に導き、

内分泌の促進を促します。また、副業や本業に技術習得をお考えの人は説明会も行っていますので、お気軽にご連絡ください。プロの技術で身体調整を習いましょう。  
●亀田本町 65,24  
五稜郭駅より徒歩1分  
☎41-0299

買取品目が豊富! 本町の人気買取専門店!!

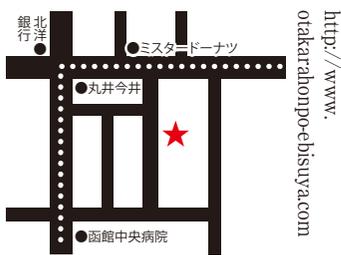
昨年9月にオープンした買取専門店「お宝本舗 えびすや」は、幅広い取り扱品目と気軽に購入できる雰囲気好評。



金・銀・プラチナ製品などの貴金属や、バッグ、時計などのブランド品はもちろん、商品券や切手、古銭、携帯電話などまで買取取扱いたします。



スタッフは女性のみで、全員宝石店に長く勤務していた経験があり、丁寧な接客が印象的。切手1枚からでも快く対応してくれます。不要と思っていた品に思わぬ高額査定が出ることもあり、すでにリビータも多数。2月末までは貴金属の査定額15%アップのキャンペーンも実施中。店



ライフサロン函館五稜郭店

時半。毎週火曜日定休。駐車場有。取り扱い保険会社は「あいおい生命」「アフラック」「アリコジャパン」「オリックス生命」「東京海上日動あんしん生命」「日本興亜生命」「富士生命」「三井住友海上きらめき生命」「AIGスター生命」。



## 夢、目標を教えてください

今回は、この春中学生になる子供達を紹介します。それぞれの夢や目標に向かって、大きく羽ばたくことを願っています。



岡村聖也君  
「目標は高飛びで入賞です」



山中結夏さん  
「成績を良くして函館高校に行けるよう頑張りたいです」



長谷川真尋さん  
「部活と勉強を頑張ります」



藤田京さん  
「陸上を頑張りたいです」



高橋凌平君  
「中学校では色々なこと挑戦して将来の目標を見つけたいです」



庭田恒輝君  
「勉強と部活を頑張りたいです」



犬亦響音さん  
「吹奏楽と勉強を両立します」



大野聖也君  
「勉強と部活を頑張りたいです」

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 家賃3カ月分無料キャンペーン中!

## いっ部屋ネット大東建託

転勤や結婚、就職や進学に独立など引越しが決まったあなたに、ぜひオススメしたいのが美原1丁目にある「いっ部屋ネット大東建託」。

全国399店舗ある「いっ部屋ネット大東建託」なら、函館市内や近郊をはじめ全国各地にアパート・マンション物件が豊富にそろっています。しかも、いまなら「家賃3カ月分無料キャンペーン」実施中と、見逃せないチャンス!

また、「敷金0プラン」や「連帯保証人不要制度」といった嬉しいプランも充実。そのほかにも「礼金なし物件」や「仲介手数料割引物件」など、お得な物件がたくさんあります。春のお部屋探しは、全国どこでもとずつといい部屋を、お得意に見つけられる「いっ部屋ネット大東建託」に、ぜひ一度、来店はもうろん、地



元情報満載の「美原店専用お部屋探しホームページ」(左記)も、チェックしてみてください。なお、土地の有効活用についてもお気軽にお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後8時。電話でのお問い合わせは24時間受付。無料。駐車場有。

●美原1・1810  
4012554  
http://minaskenet.net

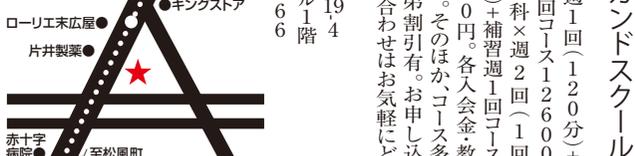
## 春の体験授業は全8回が無料!

個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」は、1人ひとりの学力や目標などに合わせた完全オーダーメイドの個別カリキュラムで子供の力を最大限に伸ばしています。そのため「授業についていけない」「トランプ校を目指している」など、塾生に設定できる点も好評で、部活や習い事との両立も無理がありません。

また、保護者定期面談をはじめ家庭と連携したバツクアアップ体制は、親にとっても心強いところ。代表の山崎康博塾長は、勉強面だけでなく子供達の悩みや相談といった生活面・心身面も大切に考えています。「子供達の気持ちの波にも気を配

りながら、より楽しくより集中して勉強できるよう指導しています」と、山崎塾長。訪れた子供が進んで通うようになったり、卒業生が足を運んでくれるのも山崎塾長ならば納得。もちろん、指導はプロエデュケーショナルですので、まずは体験してみたいかがですか。

3月7・26日は「春の体験授業」として、全8回(1回60分)の授業が全て無料。さらに、入会特典として、入会金も春期講習会も無料と見逃せないチャンス。月謝は「小学生」お好きな1教科×週1回(60分)×コース6300円。「中学生」英語



## 家計を考えるなら断然節水型!

## 小野寺住設

「小野寺住設」より、今回もお得な商品をご紹介します。「パナソニック・アラウノSリフォームタイプ」は、家計にやさしい節水・節電型便器。タンクレス方式により、水の使用量は10年前の便器に比べ半分以下。1回当たり約13リットルも節水できます。使う時だけ温めるW瞬間方式の暖房便座で電気代もお得。また、使

用する度に洗剤入りの水で自動洗浄されるため毎日のお掃除も手間いらず。リフォーム向けの商品なので、床などを直さなくてもほとんどのトイレルームに設置できます。価格は工事費込みで同社通常29万4000円のところ14万7000円。



「TOILET台所ワンホール混合栓」は、蛇口をひねるとから温水が出るまでの無駄な捨て水を大幅に減らせる節水蛇口。水のある面積の広いシャワーヘッドへの切り替えが付いた蛇口は、お湯の使用時間が短く、済み節水効果が高いと言われています。断熱

性に優れ、長時間使用しても金具が高温にならない安全設計も特徴。価格は工事費込み、同社通常4万5885円のところ2万8000円。アフターサービスは年中無休。申し込み・問い合わせは左記フリーダイヤルまで。



手頃な価格とバラエティに富んだ商品構成が魅力の同店。おすすめは入浴剤などのバス用品と、サイス・デザイン豊富な新学期に向け、お弁当グッズも豊富に展開中で、ランチボックスは男性用・女性用・子供用と、サイズ・デザイン豊富に用意。機能的でおしゃれな携帯マグカップもぜひチェックしてほしいアイテムです。ポップなデザインのパックや保冷材、調味料ボトルなどお弁当を楽しく演出してくれる小物も続々入荷中。ポールのスター、イトーヨーカドー函館店ともに品数豊富に取り揃えていますので、ぜひ足を運んでみて下さい。

函館ポールスターS.C.店  
午前10時〜午後9時  
●港町1・2・1  
B棟1階  
446621

## Sweets Time

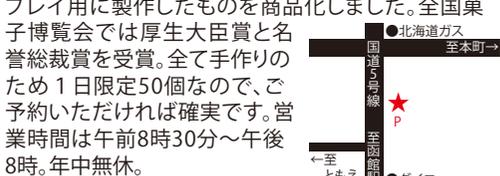
### いかようかん

イカそっくりの『はこだて柳屋』の「いかようかん」(1050円)は、リアルなイカの形で、食べてみると本格的な和菓子の味に2度びっくり。求肥をコーヒーフレークの餡でくるみ、ようかん生地で作ります。足の1本1本まで丁寧に作られたその形が函館らしいとお土産に使われることも多いそう。15年前、本社のリニューアル記念にディスプレイ用に製作したものを商品化しました。全国菓子博覧会では厚生大臣賞と名誉総裁賞を受賞。全て手作りのため1日限定50個なので、ご予約いただければ確実です。営業時間は午前8時30分〜午後8時。年中無休。



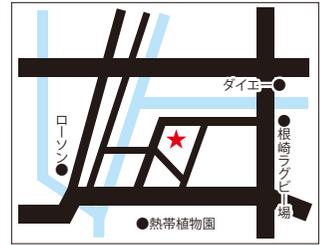
いかようかん 1050円

●万代町3-13 ☎42-0989



# いい店 食べ歩き

## カフェまるせん



総菜ケーキです。色々な味のフィリングがあり、その時々で違うのも楽しそう。温泉発酵パンとケーキサレは150円で、テイクアウトもできます。ランチタイムサービスとして午後3時までドリンクが付きま。

女性に人気の「本日のケーキ」は、「すだちのガトー・ウイークエンド」(500円)、「ほうじ茶パフェ」(630円)、「いちご白玉」(500円)など、懐かしさと新しさの両方を楽しめるデザートもうれしいもの。

営業時間は午前11時30分～午後6時(LO/午後5時30分)。毎週日曜日定休。

●湯川町3-10-3  
湯の川温泉 温泉旅館「丸仙」内  
☎57-1379

## 井口質店



五稜郭町と堀川町に2店舗を構える『井口質店』は、昭和20年代に東雲町に創業したという老舗2代目の井口龍太社長(＝写真)は、「昔は衣類や家庭用品などが主な質草。朝、ご飯を炊いた後のお金を質入れし、晩ご飯の前に取りに来るといってエピソードもあります」と、昔の質店利用について話して下さいました。

いまから10数年前、東京など都会の質店が高級ブランド品の販売力を入れるようになってきたことから、ブランド品販売の広告を本紙に掲載して質店の新たな利用価値を広げた井口社長、品物を質草として預かり、その質草の評価に見合うお金を質す「質」のほか、品物を手放したい人向けの「買取」などのシステムも知られるようになり、「質く売って質く買う」質店の利用法が道南でも定着してきて

「買取」では金、プラチナが高価で買い取られているので、ロレックスやブライ・ワイトンといった高級ブランドやアクセサリ類も買い取り中。同店では「質」と「買取」の利用は半々程度だそう。どちらがいいか迷っている方はお気軽にご相談下さい」と井口社長。金プラチナは壊れたアクセサリなどでも大丈夫で、質店に入ってくる相場情報をもとに買取金額が決まります。査定料や手数料は一切かかりません。「世の中が変わり、質店の利用の仕方も変わりましたが、お金が必要なものというだけじゃありません」と井口社長は話しています。営業時間は午前9時～午後8時(土曜日は午後5時まで)。毎週日曜日祝日定休。

「質」では金、プラチナが高価で買い取られているので、ロレックスやブライ・ワイトンといった高級ブランドやアクセサリ類も買い取り中。同店では「質」と「買取」の利用は半々程度だそう。どちらがいいか迷っている方はお気軽にご相談下さい」と井口社長。金プラチナは壊れたアクセサリなどでも大丈夫で、質店に入ってくる相場情報をもとに買取金額が決まります。査定料や手数料は一切かかりません。「世の中が変わり、質店の利用の仕方も変わりましたが、お金が必要なものというだけじゃありません」と井口社長は話しています。営業時間は午前9時～午後8時(土曜日は午後5時まで)。毎週日曜日祝日定休。

12世紀、世界各地の修道院でビールが造られましたが、今ではベルギーとオランダを残すのみとなりました。修道院ビールは度数が高く、酵母菌を使い、濃厚な麦汁が個性豊かな味を造ります。瓶に詰める時に加える酵母菌が瓶の中で再発酵するため、生きているビールです。

ホップの効いたドライな味が特徴の「オルヴァール」(630円)や、1599年から造られた歴史的なビールで、フルーティな味わいの「ロシユホール」(630円)や840円)などもあります。営業時間は午前10時～午後5時不定休。

市内末広町の『十字屋食料品店』には、シメイやオルヴァール、ロシユホール、エストマルなど、それぞれ違う修道院で造られた個性豊かなビールがそろっています。昔、修道院は旅をする修道士達にとって宿泊場所であり、レストランでもありました。修道士の長旅の疲れをもてなすためにビールを醸造したといわれています。

「質」では金、プラチナが高価で買い取られているので、ロレックスやブライ・ワイトンといった高級ブランドやアクセサリ類も買い取り中。同店では「質」と「買取」の利用は半々程度だそう。どちらがいいか迷っている方はお気軽にご相談下さい」と井口社長。金プラチナは壊れたアクセサリなどでも大丈夫で、質店に入ってくる相場情報をもとに買取金額が決まります。査定料や手数料は一切かかりません。「世の中が変わり、質店の利用の仕方も変わりましたが、お金が必要なものというだけじゃありません」と井口社長は話しています。営業時間は午前9時～午後8時(土曜日は午後5時まで)。毎週日曜日祝日定休。

## Writer's Favorite

●当番/野村保子

### ヨーロッパの香りを味わう修道院ビール 十字屋食料品店



●五稜郭町 14-22  
●堀川町 2-7  
☎52-6000  
●51-4055

ベルギー修道院ビールの美味しさは濃厚な味わいと個性的でクセのある味。ワインのようにシャンパンのようにゆつくりと味わって頂きます。最初は濃い味が気になりますが、その濃厚さがクセになります。



市内末広町の『十字屋食料品店』には、シメイやオルヴァール、ロシユホール、エストマルなど、それぞれ違う修道院で造られた個性豊かなビールがそろっています。昔、修道院は旅をする修道士達にとって宿泊場所であり、レストランでもありました。修道士の長旅の疲れをもてなすためにビールを醸造したといわれています。

12世紀、世界各地の修道院でビールが造られましたが、今ではベルギーとオランダを残すのみとなりました。修道院ビールは度数が高く、酵母菌を使い、濃厚な麦汁が個性豊かな味を造ります。瓶に詰める時に加える酵母菌が瓶の中で再発酵するため、生きているビールです。

ホップの効いたドライな味が特徴の「オルヴァール」(630円)や、1599年から造られた歴史的なビールで、フルーティな味わいの「ロシユホール」(630円)や840円)などもあります。営業時間は午前10時～午後5時不定休。

市内末広町の『十字屋食料品店』には、シメイやオルヴァール、ロシユホール、エストマルなど、それぞれ違う修道院で造られた個性豊かなビールがそろっています。昔、修道院は旅をする修道士達にとって宿泊場所であり、レストランでもありました。修道士の長旅の疲れをもてなすためにビールを醸造したといわれています。

## 雪かき運動を知る。



医療法人社団 健和会  
大村病院 院長 大村和久

●松山町27-16 ☎23-5165  
http://www.ohnuma.or.jp/

今年の天気予報が大きく外れ、大雪。大人達は、玄関前の雪山と悪戦苦闘で、腰や膝を擦りながらの悪戦苦闘の日々が続く。雪かきでは、腰や膝に負担がかかると共に息も上がる。腰への負担は、除雪器具の改良で軽減した。不安定な雪面では、重い雪を押しと腰や膝へ負担がかかり、投げ上げ持ち運ぶと更に腰への負担が加わる。今年の冬は、変形性膝関節症で膝に水が溜り、変形性腰椎症や腰部椎間狭窄症の症状が悪化させ、受診する方が例年より多い。

除雪の運動強度は、水泳やタバスの2倍、水に匹敵し、安静時運動量の約6倍の5.7メッツに匹敵する。一方、心臓への負担は、ランニングの9.3メッツと同じく、心負荷は想像するより遥かに大きく血圧変動も大きい。雪かきが、心臓に負担がかかりやすい原因として、下肢の運動は、下肢の運動に比べ心臓の作業効率が悪く心負荷が高い。立ち止り続ける継続する作業であり、重い物を押したり持ち運んだりするため、静かな筋収縮が持続する。息を止めてしまふことが多いため、無酸素運動となり血圧が上がりやすい。早朝では、寒さが厳しく身体機能が覚醒していないリスクも加わる。

寒さ対策として、マフラーやマスクで口元を覆い、冷たい空気が肺に直接に入ることを防ぐ。風が当たる隙間がない様に、顔部や手首を覆い、足部や手の指先の保温を充分に行う。「雪かきの前には、ウォームアップは欠かせない。軽い屈伸運動での「動的なストレッチ」が良いとされ、筋肉、関節を温め、心肺機能を上げる。雪かき中は、息を止めず、力み過ぎず」に「有酸素運動」を心掛ける。筋肉運動が激しいため、立つたまま急激に運動量を落とすと、「運動性虚脱」などで、倒れることもあり、動作のあい間や、終了時には、坐ってゆつくりと息をして、酸素の充分な補給を行う。

雪かきは、運動量が高く産熱量も多いため、体温も急激に上がり発汗も多い。スポーツドリンクなどで水分補給し脱水を防ぐ。運動後は、産熱量も急激に下がります。寒いので、暖かな部屋で汗のかいた衣服を速やかに交換する。

さて、脳卒中や心臓発作が寒い時期に多いことは、広く知られた事実。血圧は、寒暖の変化や運動による精神的緊張によって、30分程度急激に変動する。雪かきでの血圧上昇は、寒さや無酸素運動に深い関係があり、循環器疾患を悪化させ易い。また、寒さで膝や腰の運動機能が低下するので、身体が温まるまで無理をしない。

雪かきは、激しい運動、スポーツであることを認識し、無理をせず時間をかけて行い、脂肪を目的のカロリー消費を目的に、腰、膝や循環器のリスクを避けて、良い汗をかき、心掛ける。

## Health & Wellness 204

星占い  
2月25日～3月28日  
★提供★  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
TEL 55-1031

牡羊座 3月21日～4月20日生  
変化運。親戚や家族の問題で悩んだり、愛くする人騒動に発展の問題性。年長や先輩への無礼×親戚間の貸借×恋愛良好旅行先が吉。

牡牛座 4月21日～5月21日生  
低迷運。嫌なことを預け、問題が起ころい。出しゃばりなことも申請や自己重宝機器が壊れたり思いがけない出費の暗示。事故注意。

双子座 5月22日～6月21日生  
下降運。注意力散漫にそのミス損失を被りながら、手放せること中途半端で終わることも。また、親子喧嘩も起ころい。恋愛2人旅吉。

蟹座 6月22日～7月22日生  
運氣回復。充実して動き、昇進決まらぬ相場や投資で成果を上げるなど。楽しみ多い。懐心は慎んで、金運弱だが出費も多い。腰痛注意。

獅子座 7月23日～8月22日生  
変化運。運気が落ち着かなくて不安になる。働く意欲が失われ行動から信用を失くしても、落ち着いて行動すること。恋愛過度の干渉×。

乙女座 8月23日～9月22日生  
注意運。諸事滞りが出て赤破れ意思通りに進まず。秘密を持ってやる表沙汰に、夫婦喧嘩起ころい。何事もオープンに会話を多くして。

天秤座 9月23日～10月22日生  
良好運。仕事面で細かな手直しが発見し、良い思い。行動は後進。子供の交友関係のことで悩みも、話しを聞くことで解決の糸口。体調注意。

蠍座 10月23日～11月22日生  
好調運。個性や魅力がクローズアップされ話題の中心にやりたいこと欲しいものは力をフル回転し即行動すると成就。健康管理疎かに休養と健診を。

射手座 11月23日～12月22日生  
向上運。明るい気運が出て、歩前運氣を抜かすの限り強靱で、過去の業績や特許資格投資×自身者には良伴。促し助者懐好のチャンス。

山羊座 12月23日～1月22日生  
良好運。迷いはなくなり今を磨いてきた技術や経験が必要とされる。起業や家の購入。改革吉。家族のアドバンスも重要。耳上手周りに頼む。

水瓶座 1月23日～2月18日生  
好調運。体力充実。計画してたこと実行に移す。目標達成結果でこれらも余裕がタイムリングやダイニング楽しんで。恋愛複数から告白。

魚座 2月19日～3月20日生  
良好運。バイタリティに溢れ積極が功を奏する。但し頑張り過ぎる思わぬ失敗があるので分をきまて進んで。気が大きくなり出費増えがち。風邪注意。

## 新店舗&リニューアル

## おにぎりの佐くら富岡店



ひとつひとつ手作りしているおにぎりで人気の『佐くら』が富岡町に2号店をオープン。この店のおにぎりの美味しさの秘訣は、新潟産米とミネラル豊富なレッド岩塩を使用している点。できたてはもちろん、冷めても美味しくいただけます。種類は「さけ」、「たらこ(焼)」、「おかか」、「うめ」、オリジナルの「チーズおかか」、「南蛮みそ」、「青しその実」、カリカリ梅の「さくら」、特大の「すじこ」、「明太子」、「ツナ醤油」など。さらに富岡店だけの「ぶたまそ」、「五目」、「明太チーズ」もおすすめ。価格は130~180円。卵焼き、エビフライ入り総菜セットが150円と300円。玉子スープやミニカップ麺などもあります。営業時間は午前9時~午後4時。毎週土・日曜日、祝日定休。

●富岡3-37-4 ☎40-7265



## 通信販売コーナー

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいといわれる天然素材がギュッと詰まったゲル状のクリームです。表皮の1番下の基底層から生まれた新しい細胞が皮膚に近づき、角質層に上がってくるために必要な水分をキープすることができます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!



エバメールゲルクリーム  
180g入 宅配税込 **3,700円**

お申し込み  
お問い合わせ (株) 青いぼすとHD  
TEL (0138) 23-5688 (担当:本間)  
ご注文受付/月~金曜日午前9時~午後6時

## 次号予告

3月15日号  
**新しいことにチャレンジ!**  
3月22日号 増刊号  
笑顔の特典満載 **スマイル特集**

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町20番3号  
函館どつく株式会社内

【総務・営業・折込業務】☎(0138) 23-5688

【編集室】☎(0138) 27-9210

【FAX】(0138) 23-5699

【E-mail】aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

【URL】http://oceanplace.jp/aopos/

## staff

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	大場 小夜子	Sayoko Ohba
ライター	野村 保子	Yasuko Nomura
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	平井 由佳	Yuka Hirai
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

## 編集後記

毎日降り続く雪の中でたまに見る青空がとても爽やかだったり、うんざりするほどの雪かきの後は意外に達成感があったりすると、人生も同じようなものなのかな…なんて、ちょっとカッコつけて考えてみたりする。いや~それにしては…筋肉痛だ… (慎)

今年は雪が多く、車を運転していて何度も立ち往生しました。ある時は信号待ちを待っていて発進しようとしても前に出ず、ある時は自分の駐車場から出られず会社を遅刻。そんな困っている時に、車を押してもらって脱出。お礼もそこそこで発生してしまいましたが、この場を借りてお礼申し上げます。(345)

友人がバックパッカーの旅に出た。一緒に出かけるはずが都合でキャンセル。旅のコツを聞いたら荷物は極力少なく捨ててくるつもりで荷づくり。洗剤持参で毎日洗濯。要するに自分で持てるだけの荷物で移動する。生きる極意のように思えて次はバックパックの旅を実現。(チョコ)

ハーバード大学のサンデル教授の公開授業が日本でも話題になった。家人が録画を観ているのを横目で追っただけが話の展開が早くついていけない。池上彰さんがサンデル教授をインタビューして、要は自分の頭で考えなさいということ、と実に簡潔に結論づけていて、こちらはよく分かった。(画)

ちょっと行きづまっていた時にたまたま目にした【やってダメなら、もっとやれ】という言葉に、単純かもしれないけれど俄然やる気が出た。そうして、ふと思っ。物事に折り合いをつけたり、諦めたりすることが上手くなっていたのかな…と。まだまだ、やってみなくちゃね。(BP)

毎年雪かきとはごまかす程度しかしてません。でも、今年は頑張ってみました。汗はむぐら動いたら雪かきといえども楽々として、お日様がでてくるのに帽子もかぶらず戸外をうろうろ。結果、顔中に発疹。「痛い、痛い」と言いながら、前日の行いを反省しているところです。(ヒ)

- voice
- information
- present

# みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集などをお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。各情報の掲載につきましては、掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございますので、FAXをお寄せいただく際には、事前にまずは電話でご一報下さい。

お申し込み・お問い合わせ TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 [担当/青山]

## 読者の声

読んだだけでもいい気持ちになりました  
今回(12月28日号)の開運・縁起物特集は読んでいただけでもいい気持ちになりました。スタッフさんたちのすばらしい発想に感謝です。今後どんな特集があるのかとても楽しみです。  
(中道2丁目、M・A)  
\*嬉しいです。ありがとうございます。

寒い時は温泉が1番です  
ね。今回は、道南の温泉施設やホテルのお得なプランをピックアップしてみました。ご家族で、仕事仲間やお友達同士の集まりで、ぜひご活用下さい。  
編集室では、読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便りやプレゼント応募に添えていただいたご感想は、このコーナーにて所在地の町名、イニシャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。  
\*今後とも、本紙をご利用下さい。

今年も娘と3人で…  
今月号で紹介されていた

開運するために…  
2011年、開運するために、青ぼで紹介していたグッズをゲットしたいと思えます。色々なお守りがあるんですね。これからは更立っ情報、楽しみにしています。  
(柏木町、K・T)  
\*何をゲットしたのでしょうか?

## 街角情報

北海道教育大学函館校「第2回デザイン・アート展」が3月9日から函館市芸術ホールで  
北海道教育大学函館校「第2回デザイン・アート展」が3月9日から3月13日まで、函館市芸術ホールで開かれます。同校情報デザイン卒業制作・大学院美術教

「LIVE2011」が3月20日に市民会館大ホールで  
「LIVE2011」が3月20日午後4時30分から函館市民会館大ホールで開催されます。前売チケット(全席指定)はS席2000円、A席1500円、B席1000円。チケットは函館市青年センター、函館市市民会館で取り扱います。詳細は函館市青年センター ☎51-3390

第5回函館韓国語スピーチコンテストが3月12日に  
第5回函館韓国語スピーチコンテストが3月12日午後1時から午後2時30分まで函館市市民会館大ホールで開催されます。観覧無料。詳細は ☎090-377785708まで。

「函館護国神社」若い時に  
主人と2人でよく行っていた。記事の内容を読んでみて、又、行ってみたいとなり、今年も娘と3人でお参りに行きます。毎年、近くの神社でしたが、遠くの神社も良いかなーと思います。ありがとーございます。  
(北斗市七重浜、M・T)  
\*編集室では、開運特集をどう切り口に仕上げるかについてスタッフ一同悩みましたが、発行後にたくさんのご感想をいただき、神社や縁起物を取り上げてよかったです。ありがとうございます。ありがとうございました。

育専修士制作および在校生の作品制作を展示するもので、デザイン、彫塑、絵画、陶芸の学習成果および研究成果。時間は午前9時~午後6時(ただし、初日は午後1時から、最終日は午後5時まで)。詳細は北海道教育大学函館校情報デザイン科 野村研究室 ☎44-4318

「LIVE2011」が3月20日に市民会館大ホールで  
「LIVE2011」が3月20日午後4時30分から函館市民会館大ホールで開催されます。前売チケット(全席指定)はS席2000円、A席1500円、B席1000円。チケットは函館市青年センター、函館市市民会館で取り扱います。詳細は函館市青年センター ☎51-3390



「カフェまるせん」より、「プレゼント」係まで。締切は3月10日。  
今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した「カフェまるせん」より、プレゼント利用券を3名様にプレゼント。  
今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した「カフェまるせん」より、プレゼント利用券を3名様にプレゼント。  
住所氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対する感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館市青年センター、株式会社青いぼすと「カフェまるせん」係まで。締切は3月10日。

SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いほすと記者が徹底チェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにしてください！

スピリチュアルカウンセラーの Succia ☆さんに逢える！

50人限定 無料講演会

スピリチュアルカウンセラーとして、アメリカやヨーロッパなど世界中を飛び回っている Succia ☆(サククラ)さん。以前は日本でスピリチュアル活動を行い、多くのメディアで紹介されてきました。2005年に渡米。世界的に有名なパワースポットのセドナに拠点を移しました。その後、瞬く間に噂が広まり現在に至ります。

サククラさんは、スピリチュアルカウンセラーやチャネラーとしての悩み相談、鑑定や未来、滞在意識のリーディングを行うほか、その人の心身を浄化するボイスヒーラーとしての力も備えています。いまでも多くの人を癒しているサククラさんです



「どんなに辛いことにも意味があり、身体に治癒力があるように心

が、幼少時代は波瀾万丈の日々を送っていました。様々な試練に加え幼少の頃から備わっていた霊を見たり過去や未来を予見する能力に「必ず意味がある」と思っていたそう。その後、26歳の時に出逢った巫女さんの「その能力で沢山の人を救うことが出来るのですよ」という言葉をきっかけにスピリチュアルカウンセラーとしての道を歩みはじめました。辛い経験を乗り越えてきたサククラさんだからこそ、親身になり本気で人を癒すことができるのではないのでしょうか。

にも治癒力があって自分で変えていけるんだと気付いてもらえるよう、皆さんの力を最大限生かせるよう後押しするのが私の役目だと思っています」と、サククラさん。

そんなサククラさんの無料講演会が、3月21日「サン・リフレ函館」で開催されます。サククラさんの要望で一方通行の講演会ではなく「出来るだけ多くの方の悩みや不安にお答えしたい」と、質疑応答形式を予定しています。先着50人限定。予約申し込みや個別リーディングに関するお問い合わせなど、詳しくは主催の『ヒーリングサロンラポール』(左記まで)どうぞ。

●人見町20-6  
☎32,6305  
サククラさんのブログ  
blog.livedoor.jp/succia

ベネ見学・ご相談会のご案内

ベネ函館・カーサ石川

医療・介護の充実サポート体制で、老後を安心して暮らせると評判、終身利用の有料老人ホーム『ベネ函館』の『和楽』と『悠楽』、賃貸利用で有料老人ホームの認可を受けている『カーサ石川』の3ホームを見学できる合同見学会が開催されます。

『和楽』は24時間常勤の看護・介護職員体制、『悠楽』は比較的身の回りのことが出来る方に適した

ホームで、さらに常に介護が必要になった場合には提携ホームの『和楽』へ住み替えもできます。住み替え時には更なる入居一時金の負担は必要ありません。

『悠楽』と『カーサ石川』は同一敷地内に協力医療機関があり、身体状況に応じて通院や往診などすみやかな対応をしてももらえる点が好評です。見学・ご相談会の日時は2

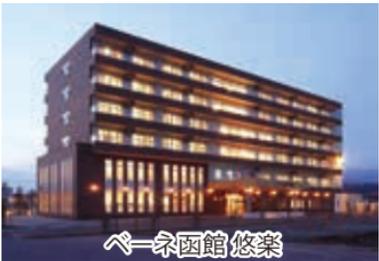
月25日(金)〜2月27日(日)、3月3日(木)〜3月5日(土)の午前9時〜午後4時。

希望者には送迎もしてくれますので、詳しくは『ベネ函館 悠楽』まで気軽にお問い合わせ下さい。

●石川町141-6  
☎47,4165  
http://www.idanaiagroup.com/bene/



ベネ函館 和楽



ベネ函館 悠楽



カーサ石川